

رودر رو با پزشک

چشم پزشکی به زبان ساده

برای همگان

مؤلف

دکتر محمدجعفر رستگار

متخصص چشم پزشکی

عضو آکادمی جراحان چشم آمریکا



انتشارات ارجمند

۱۳۸۴

رستگار: محمدجعفر
چشم پزشکی به زبان ساده برای همگان / مؤلف محمدجعفر رستگار. --
تهران: ارجمند؛ ۱۳۸۴.
۱۰۴ ص.؛ مصور.

ISBN 964-496-006-8 ۲۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. چشم -- حفاظت. ۲. چشم -- بیماریها و نقصها. ۳. چشم پزشکی --
به زبان ساده. ۴. چشم -- بهداشت -- به زبان ساده. الف. عنوان.

۶۱۷/۷

REACT5/

۸۴-۱۳۵۶۱

کتابخانه ملی ایران



انتشارات ارجمند

چشم پزشکی به زبان ساده برای همگان

تألیف: دکتر محمدجعفر رستگار

چاپ اول. ۲۱۰۰ نسخه ۱۳۸۴

ناشر: انتشارات ارجمند

صفحه آرای: فاطمه نویدی

لیتوگرافی: فرم اول

چاپ: زیبا

بها: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۴۹۶-۰۰۶-۸

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از
مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی،
بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه ای من جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات،
بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

پست الکترونیک: ARJMANDBOOK@YAHOO.COM

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۲۰ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه آباد: خیابان امام خمینی، روبروی اورژانس، تلفن ۰۷۵۱-۳۳۳۱۱۱۵
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۳۳۲۸۷۶

مقدمه

چه خوشحالم که اولین کتاب اجتماعی چشم پزشکی را به رشته تحریر درآوردم و می توانم عوامل اجتماعی را با حساس ترین عضو بدن (یعنی چشم) بیان نمایم. تاکنون هرچه کتاب چشم پزشکی در داخل و خارج کشور نوشته شده خیلی تخصصی و فوق تخصصی بوده که کمتر کسی غیر از چشم پزشکان توانسته اند از آنها استفاده نمایند. هدف از نوشتن این کتاب ارائه ساده ترین راهی است که همه بتوانند با کمک گرفتن از آن از چشم های خود محافظت نمایند.

در این کتاب سعی شده است که هدف ما، دادن اطلاعات مفید به همه اقشار اجتماع باشد. چون مراقبین بهداشت مدارس، اپتومتریست ها و معلمان و سرپرستان کارگاه ها و سایر افراد اجتماع بسیار به این مطالب نیاز دارند.

موفقیت مطالب این کتاب در تنوع مطالبی است که در این حجم کم گنجانیده می شود و خواندن آن ساده و دسترسی به مطالب آن بسیار راحت می باشد که به همه توصیه می شود. خواندن این کتاب برای یک بار هم که شده شدیداً توصیه می شود تا بدانید که همه نکات آن برای آنها مفید و عملی است و هرکس باید از این مطالب نیز آگاهی کامل داشته باشد. اگر اشخاصی غیر از چشم پزشکان و همکاران عزیزم بخواهند معلوماتی کسب کنند، در مورد چشم های خود بیشتر بدانند و بیشتر چشم خود را حفظ کنند، کافی است این مختصر را مطالعه کنند. چون حاصل یک عمر مطالعه و تحصیلات و سروکار داشتن با انواع مشکلات چشمی این اجازه را به من می دهد که در خدمت مردم بوده و راهم را که خدمت صادقانه

است، ادامه دهم و این توصیه را به متخصصین همه رشته‌ها می‌نمایم که آنچه خود می‌دانند در اختیار دیگران هم بگذارند و این تنها یادبود ماست که برای نسل بعد می‌توانیم از خود بجا گذاریم.

در پایان با آرزوی موفقیت شما، در زمینه‌های خوددرمانی و کسب تجربه‌های لازم در این امر، توجه شما عزیزان را به این مختصر جلب می‌نمایم.

دکتر محمدجعفر رستگار

آذرماه ۱۳۸۴

بیوگرافی نویسنده

دکتر محمدجعفر رستگار در سال ۱۳۳۵ در اقلید فارس به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی را در همانجا گذراند. دوره متوسطه دبیرستان را در اباده و اصفهان گذراند.

تحصیلات دانشگاهی خود را ابتدا در دانشگاه علوم و ادبیات اصفهان شروع نمود و با اخذ لیسانس در رشته علوم طبیعی به پایان رسانید و به عنوان دبیر آموزش و پرورش اقلید استخدام شد. در دبیرستانهای دخترانه و پسرانه اقلید با جدیت شروع به تدریس نمود.

با انرژی و پشتکار پایان ناپذیر خود مجدداً در کنگور پزشکی سال ۱۳۵۰ شرکت نموده (ضمن اینکه در اقلید تدریس می کرد دانشجوی پزشکی دانشگاه اصفهان هم بود و مرتباً بین این دو شهر در حال مسافرت بود) و موفق شد ۵ ساله پزشک شود.

ابتدا به عنوان پزشک عمومی در اقلید شروع به کار کرد. در آنجا به جای پزشکان بنگلادشی و پاکستانی و هندی که به آنجا آورده شده بودند به مداوای علمی بیماران با جدیت می پرداخت تا اینکه انقلاب اسلامی ایران شروع شد و کتابخانه بزرگی را در اقلید، با بودجه خود راه انداخت و همگان خصوصاً دانش آموزان را که به خاطر اعتصاب به مدرسه نمی رفتند به مطالعه تشویق نمود. در طول زندگی دو فرصت مطالعاتی کتب غیردرسی برای ایشان به وجود آمد یکی در سال ۱۳۵۳ که اسیر زندان ساواک گردید و مدت ۱۱ ماه کلیه کتابهای کتابخانه آن را مطالعه نمود و دیگر کتابهای کتابخانه ای را که خود در اقلید راه اندازی کرده بود ابتدا خود مطالعه می کرد و بعد به دیگران توصیه می نمود.

در سال ۱۳۵۹ در کنکور چشم پزشکی کشور شرکت نمود و با احراز رتبه اول کنکور تخصصی ادامه تحصیل در دانشگاه شیراز را انتخاب نمود و در سال ۱۳۶۲ حائز رتبه اول برد تخصصی در چشم پزشکی شیراز و تهران گردید. سپس راهی آمریکا شد و فوق تخصص چشم پزشکی در قسمت Anterior segment را در دانشگاه کالیفرنیا بیمارستان Doeny Hospital گذراند. دکتر رستگار عملهای جدید چشمی را ابتدا در شیراز شروع نمود و استخدام دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود و سپس بعد از ۱۰ سال به تهران آمد و مبتکر عملهای جدید در تهران گردید. در تمام دوران چشم پزشکی خود عضو آکادمی جراحان چشم آمریکا بود و مرتباً در گردهمایی سالیانه اعضاء آن در ایالات مختلف آمریکا شرکت می نمود و آمارها و تجارب خود را روی عملهای جدید چشمی ادامه می داد.

دکتر رستگار هنوز چشم پزشکی فعالی است ولی بیشتر وقت خود را صرف نوشتن کتاب و تجربیات خود می کند و تاکنون ۴ کتاب چشم پزشکی نوشته و بیش از صدها مقاله و ترجمه در مجلات چشم پزشکی ایرانی منتشر نموده است.

سایر کتابهای وی به غیر از چشم پزشکی عبارتند از:

۱- لاله های سرتگون

۲- لاله های واژگون

۳- خاطرات سفرهای علمی

۴- فراز و فرود ایران

۵- دانشگاههای ایران (قبل و بعد از انقلاب)

۶- کبالت دره تیدر

که امیدواریم با تأیید وزارت ارشاد اسلامی همه آنها چاپ شوند و به یاری خدا نظر خوانندگان عزیز را به نوآوریها جلب نماید.

فهرست مطالب

فصل ۱: تعریف	۹
ساختمان چشم	۹
رابطه شغل‌های مختلف با چشم و روش نگهداری و حفاظت از آن	۱۸
کارهای دقیق دور و نزدیک و رابطه بینایی با آنها	۲۵
رابطه سن با چشم، خصوصاً پیرچشمی	۲۶
فصل ۲: بیماریهای واگیردار در اجتماع	۲۹
تراخم	۲۹
سایر بیماریهای واگیردار	۳۲
فصل ۳: ورزش‌های چشم	۳۵
فصل ۴: بیماریهای شایع چشم در اجتماع و پیشگیری از آنها	۳۹
بیماری قند (دیابت) و چشم	۳۹
دیابت جوان‌ها	۴۰
دیابت افراد مسن	۴۱
فشارخون و چشم	۴۳
سردرد مربوط به مشکلات چشم	۴۴
سردرد مربوط به چشم	۴۴
سردرد سینوزیتی	۴۶
سردرد مربوط به مغز	۴۶
سردرد مربوط به گوش	۴۷
سردرد میگرنی	۴۷
سردرد فشارخونی	۴۸
سردرد تمپورال یا گیجگاهی	۴۸
سردرد مربوط به معده و دستگاه گوارش	۴۸
سردردهای مربوط به تب و عفونت	۴۸
سردردهای عصبی	۴۹
دردهای رماتیسمی و چشم	۵۰
غدد داخلی و چشم	۵۱
ازدیاد چربی در بدن و چشم	۵۲
اثر کمبود مواد غذایی بر روی چشم	۵۳

فصل ۵: چشم کودکان و نگهداری از آنها تا ورود به مدرسه، بعد از مدرسه و ...	۵۵
معاینات دوره‌ای چشم	۵۵
استرابیسم (Strabismus)	۵۶
انحراف مخفی یا فوریا (Phoria)	۶۳
قابل توجه مراقبین بهداشت	۶۳
فصل ۶: حفاظت از چشم در سوانح و جنگ‌ها	۶۷
مبارزه با جنگ‌های شیمیایی	۶۹
فصل ۷: پیشرفت‌های جدید چشم‌پزشکی	۷۱
معاینه و عمل‌های جدید	۷۲
وسایل جراحی چشم	۷۵
جراحی‌های چشم	۷۵
عمل‌های رفراکتیو	۷۸
عمل لیزیک	۷۹
لیزر یک دوربینی	۸۱
پیرچشمی	۸۳
عینک دودید	۸۴
عینک تدریجی (پروگرسو)	۸۵
راهی نو برای درمان پیرچشمی	۸۷
سایر جراحی‌های جدید و تحولات آینده برای بینایی بهتر	۸۷
جراحی پلاستیک	۸۸
لیزر برای عمل‌های دیگر	۹۰
عمل لیزر برای سایر بیماری‌های چشم	۹۰
لیزر برای آب سیاه یا گلوکوم	۹۰
لیزر برای درمان دیابت	۹۱
لیزر برای درمان فشارخون	۹۳
لیزر برای سوزاندن و برداشتن موهای اضافی	۹۴
عمل‌های جدید کاتاراکت یا آب مروارید و اندولیزر	۹۴
لیزر به جای بخیه در پیوندها و جراحی‌ها	۹۵
سایر جراحی‌های جدید و تحولات آینده	۹۵
طرز معاینه چشم برای غیر چشم‌پزشک و حتی در خانه	۹۶
بیماری‌های ارثی و سابقه فامیلی	۱۰۱
آب سیاه مادرزادی	۱۰۲
وسایل کمک‌های اولیه چشم‌پزشکی در محل کار و منزل	۱۰۲
منابع	۱۰۴